

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа

Самара МБОУ «Школа № 78» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО начальных
классов


Родионова Е.А.
Протокол №1 от «25» августа
2026 г.

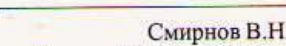
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Родионова Е.А.
Проверено «27» августа
2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа
№78" г.о. Самара


Смирнов В.Н.
Приказ №251 от «28»
августа 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 1 классов
«Динамическая пауза »

Пояснительная записка

Программа «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Ляха В.И.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что входящие в программу подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него.

Введение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже три урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется

спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, прививать учащимся 1-х классов основы здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Сроки реализации программы

Рабочая программа «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа и составляет 66 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые результаты

Содержание курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение **первого уровня результатов** - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Тематический план

№	Тематическое планирование	Количество часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2
11	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание	1
12	Игра «В краю оленьих троп» - разучивание	1
13	Игры с мячом: "Перемени мяч"- разучивание	1
14	Игры с мячом: «Ловушки с мячом»- разучивание	1
15	Игры с обручами: "Упасть не давай"- разучивание	1
16	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" - разучивание	1
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"	1
18	Игры с мячом: "Метко в цель"	1
19	Игры с бегом: "Салки"	1
20	Игры с бегом "К своим флажкам!"	1
21	Игра "Защитники крепости"	1
22	Игра "Нападение акулы"	1
23	Игра "Быстрые упряжки"	1
24-25	Игра «На санки», «Гонки санок» - разучивание	2
26	Игра "Трамвай"	1
27	Игра "Пройди и не задень"	1
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты"- разучивание	1

29	Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"-разучивание	1
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	1
34	Игры с прыжками: «Быстрый олень» - разучивание	1
35	Игры с лентами (веревочкой) «Поймай ленту» -разучивание	1
36	Игры с лентами (веревочкой) «Удав стягивает кольцо» - разучивание	1
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень	1
39	Игры у гимнастической стенки «Карусель», «Замри»	1
40	Игры у гимнастической стенки «Карусель», «Замри»	1
41	Игры с бегом: "К своим флажкам" - разучивание	1
42	Игры с бегом "Пятнашки" - разучивание	1
43	Игры с бегом: "Два Мороза"	1
44	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"	1
45	Игры с мячом (с элементами футбола): "Обведи меня" - разучивание	1
46	Игры с мячом (с элементами пионербола) "Успей поймать"- разучивание	1
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	1
48	Игры с мячом: «Мяч водящему»	1
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"	1
50	Игры с мячом: "Мяч в корзину"	1
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор	1
54	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"- повтор.	1
55	Игры с бегом: "К своим флажкам"-повтор	1
56	Игры с бегом: "Пятнашки" - повтор	1
57	Игры с обручами: "Упасть не давай"-повтор	1
58	Игры с обручами: "Пролезай - убегай"-повтор	1

59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60	Игры с мячом (с элементами футбола): "Обведи меня"- повтор	1
61	Игры с мячом (с элементами пионербола): "Успей поймать"- повтор	1
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор	2
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - повторение	1
65	Игры с элементами ОРУ «Перемена мест» - повторение	1
66	«День и ночь!»	1

Методические рекомендации

Программа «Динамическая пауза» направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Пути, средства, методы достижения цели. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

Методы достижения цели

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности в основном коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Список литературы

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2014.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2012.
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
<http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2011
6. Реализация здоровьесберегающих технологий: <http://festival.1september.ru>

Комплексы общеразвивающих упражнений**Комплекс № 1 (без предметов)**

I. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок

ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3. — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь, руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3 — 4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п. — о. е., палка внизу. 1 — 2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3 — 4 — и. п. (выдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе.

II. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 4 — 5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п. — о. е., палка внизу. 1 — 4 — поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5 — 8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п. — то же. 1 — наклон вперед, палку положить на пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3 — наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3 (с мешочком)

I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6—

шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс № 4 (с флажками)

I. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 — и. п.; 3—4 *то же* другой ногой. 6 раз.

III. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

V. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VIII. И. п. — о. с., руки с флажками вниз. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс № 5 (со скакалкой)

I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка вниз. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 — поднимая руки вперед— в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону

среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

«Вырастем большими»:

Исходное положение. — основная стойка. Потягивание на мысках с подниманием рук вверх и опусканием в исходное положение

Мы становимся всё выше,
Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три, четыре – руки вниз!

«Клён»: Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо, влево.

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два – наклон,

Зашумел листвою клён!

«Лесорубы»:

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперёд с глубоким выдохом. Все хором произносят: «Бах!»

Лесорубами мы стали,
Топоры мы в руки взяли
И, руками сделав взмах,
По бревну мы сильно: «Бах!».

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.

«Мишка на прогулке»: Ученики идут по залу в колонну по одному.

Мишка шёл, шёл, шёл.
Землянику нашёл.
Он присел, землянику съел.
Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шёл, шёл, шёл.
К тихой речке пришёл.
Сделал полный поворот,
Через речку пошёл вброд.

Ходьба с поворотом вокруг себя и переход на ходьбу с высоким подниманием колен.

Дети продолжают идти в колонне по одному.

Миша шёл, шёл, шёл.
На лужайку пришёл.
Он попрыгал на лужайке
Быстро, ловко, словно заяц.

Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.

Комплекс утренней гимнастики «Проснись!»

Чтоб совсем проснуться,
Надо потянуться.

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать.
Шесть и семь – с улыбкой встать,
Восемь – можно день начать.

1. Руки вперёд, вверх, вниз.
2. Руки вверх; наклоняем туловищем влево, хлопнули в ладоши над головой.
3. Руки в стороны; упор присев, вернулись в исходное положение
4. Стоя, руки вперёд. Наклонились вперёд, руки назад, вернулись в исходное положение
5. Стоя, руки на поясе. Встали на одно колено, затем на оба, сели на пол и выпрямили ноги перед собой. Сгибая колени, подтянули пятки ближе к ягодицам, встали на оба колена, затем на одно, вернулись в исходное положение
6. Стоя на левой ноге, правую ногу согнуть в колене, руки на пояс. Прыгаем на месте. Через каждые восемь прыжков меняем ногу.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора».

1. Руки в стороны, свести лопатки, приподнять голову.
2. Поочерёдное выставление правой, затем левой ноги вперёд, в сторону, назад на мысок.
3. Медленные наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.
4. Полуприседы с различными положениями рук.
5. Махи ногами.
6. Прыжки на обеих ногах, оттягивая мыски.
7. Ходьба: ходьба под музыку, с пением учащихся;
ходьба с остановками в конце музыкальной паузы;
танцевальный шаг на мысках;
приставные шаги вперёд, в сторону, назад;
шаг галопа.

Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

1. Ходьба по доске, глядя вперёд, сохраняя правильную осанку, положение рук свободное.
2. Руки в стороны.

3. Руки на поясе.
4. Руки на затылке.
5. Руки вверх.
6. Ходьба по доске, установленной на высоте до 40 см.
7. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.
8. Встать на доску, дойти до середины, перешагнуть препятствие, дойти до конца, спрыгнуть.
9. Взойти на доску, во время ходьбы по доске, принимать по сигналу учителя определённую позу.
10. Ходьба навстречу друг к другу по доске, при встрече разойтись, не сходя с доски (скамейки).
11. Ходьба спиной вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так».

1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага – в стороны и вниз.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
3. Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперёд ноги.
4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
5. Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу - хлопок сзади внизу, под левую - впереди сверху.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.